



JUICERS

---

P O R T U G A L

LIVRO DE RECEITAS



## SUMO DE UVA

### INGREDIENTES

- 1 kg de uvas

### PREPARAÇÃO

- Lavar as uvas e passar na Slow Juicer.



## SUMO DE MELÂNCIA E FUNCHO

### INGREDIENTES

- 2 a 3 fatias de melancia
- 1 rodela grande de raiz de funcho

### PREPARAÇÃO

- Retire a casca das fatias de melancia, deixando a parte branca o mais possível.
- Corte depois em tiras.
- Passe na slow juicer e sirva fresco.



## SUMO DE AIPO, CENOURA E LARANJA

### INGREDIENTES

- 1 laranja
- 6 cenouras grandes
- ½ rebento de aipo

### PREPARAÇÃO

- Retirar a casca à laranja deixando o máximo possível da parte branca.
- Lavar as cenouras e cortar em quartos.
- Lavar o aipo.
- Passar todos os ingredientes na slow juicer.



## SUMO DE BETERRABA E CITRINOS

### INGREDIENTES

- 1 beterraba grande
- 2 laranjas grandes
- 1 limão pequeno

### PREPARAÇÃO

- Retire a casca à beterraba e à laranja.
- Corte a baterraba, a laranja e o limão em 8 partes.
- Passe depois na Slow Juicer.
- Sirva com gelo.



## SUMO DE MORANGOS E BETERRABA

### INGREDIENTES

- 10 morangos grandes
- 1/2 beterraba pequena

### PREPARAÇÃO

- Lavar bem os morangos.
- Partir em quartos.
- Descascar a beterraba.
- Passar todos os ingredientes na Slow Juicer.



## SUMO DE LARANJA E GENGIBRE

### INGREDIENTES

- 1 kg de laranjas
- 15cm de raiz de gengibre

### PREPARAÇÃO

- Retirar a casca às laranjas, mantendo o máximo da parte branca.
- Cortar as laranjas em 9 partes, de forma a passarem na máquina.
- Lavar o gengibre e cortar em 4 partes.
- Passar todos os ingredientes na slow juicer.
- Servir fresco.



## SUMO DE MAÇÃ, ABACAXI E GENGIBRE

### INGREDIENTES

- 1 abacaxi
- 3 maçãs
- 2 cm de gengibre

### PREPARAÇÃO

- Descasque o abacaxi e corte em tiras com cerca de dois centímetros.
- Corte as maçãs em nove partes.
- Passe na slow juicer todos os ingredientes.
- Refresque com cubos de gelo ou no frigorífico..



## SUMO DE LARANJA E ABACAXI

### INGREDIENTES

- 1/2 abacaxi
- 4 laranjas médias

### PREPARAÇÃO

- Retire a casca ao abacaxi e corte em fatias, para depois cortar em tiras.
- Descasque a laranja mantendo o máximo possível da pele branca.
- Passe depois todos os ingredientes na slow juicer.



## SUMO DE UVAS, GENGIBRE E LIMÃO

### INGREDIENTES

- 1/4 de limão
- 15 cm de gengibre
- 1/2 kg de uvas

### PREPARAÇÃO

- Lavar as uvas, o gengibre e o limão.
- Passar todos os ingredientes no Óscar ou numa máquina para fazer sumos.
- Levar ao frigorífico ou juntar gelo.



## SUMO DE AMÊNDOAS, MELÃO E HORTELÃ

### INGREDIENTES

- 1 litro de água
- 50 gr de amêndoas
- ½ melão
- 10 ramos de hortelã

### PREPARAÇÃO

- Fazer a bebida de amêndoa deixando-as de molho de um dia para o outro
- No dia a seguir, retire a pele e com um litro de água triture tudo muito bem.
- Coe o preparado
- Utilize somente ½ litro para fazer esta bebida
- Na slow juicer, passe o melão sem a casca e sem as sementes
- Passe depois a hortelã
- Sirva fresco



## SUMO DE PINA COLADA

### INGREDIENTES

- 1 coco
- 1 abacaxi
- 2 l de água mineral
- 10 ramos de hortelã

### PREPARAÇÃO

- Retire a água de coco e depois a polpa.
- Corte o coco em pedaços pequenos e triture com a água num liquidificador.
- Retire a casca do abacaxi e corte-o em tiras verticais com cerca de 1 cm de espessura.
- Passe na sana o abacaxi e depois as folhas de hortelã.
- Faça a mistura dos dois preparados e sirva fresco.



JUICERS PORTUGAL

[www.juicers.pt](http://www.juicers.pt) | [info@juicers.pt](mailto:info@juicers.pt)

+351 93 681 02 09 | [www.facebook.com/juicersportugal](https://www.facebook.com/juicersportugal)